

☆毎月19日は食育の日☆

きゅうしょくだより 8・9月



8月31日は「野菜の日」です。野菜には体に必要なビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維などがたっぷり含まれています。毎日を健康に過ごすためにも、1日350g以上の野菜をとることが厚生労働省「健康日本21」で勧められています。

1日350g以上の野菜を食べよう!

350g ってどのくらい?



生で刻んで大体両手に3杯の量になります。そのうち緑黄色野菜（ほうれん草、ブロッコリー、トマト、ピーマン、にんじん、さやいんげんなど）は全体の1/3（両手1杯分）ほどを目安にしましょう。

野菜きちんととれているかな?

✓チェック表

- ☐ 朝ごはんは必ず食べる。
- ☐ 毎食、野菜のおかずを食べている。
- ☐ 野菜はサラダ（生野菜）だけに限らずいろいろな料理で食べている。
- ☐ 主菜（肉、魚など）に野菜をいつも添えている。
- ☐ 1日5〜7種類の野菜を食べている。
- ☐ 給食では野菜を残さない。

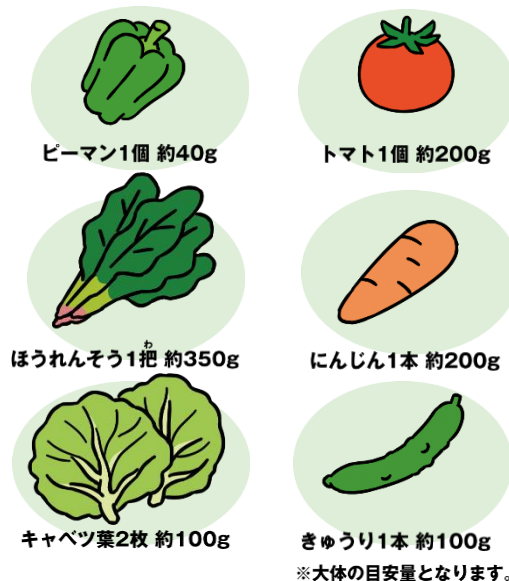
☐に4つ以上、✓チェックがつくといいですね。

朝食を抜くと野菜が不足します!



1日350gの野菜をとるとすると、毎食120gの計算となり、生野菜なら両手1杯、加熱した野菜なら片手にの量が1食分の目安です。朝食で野菜をしっかりとりないと、他の2食で不足分をカバーするのは意外に大変です。

野菜の量ってどのくらい?



※大体の目安量となります。

作ってみませんか



和風ドライカレー

【材料】 4人分

ごはん	適量
豚ひき肉	150g
酒	小さじ1
にんにく	1かけ
炒め油	小さじ1
にんじん	50g
たまねぎ	120g
じゃがいも	200g
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と2/3
みりん	小さじ1
カレー粉	小さじ1と1/2
水	大さじ4
グリーンピース	20g

【作り方】

- ①にんにく、にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- ②じゃがいもは1cmくらいのさいの目切りにして水にさらし、水気をきる。
- ③フライパンに油を熱し、にんにくをいため、酒をふっっておいた豚ひき肉をパラパラになるまで炒める。
- ④にんじん、たまねぎ、じゃがいもを順に加えてさらにいため、調味料と水を加えて弱火で火が通るまで煮る。
- ⑤最後にグリーンピースを加えてさっと煮て火を止める。
- ⑥お皿に温かいご飯を盛り、⑤をかける。

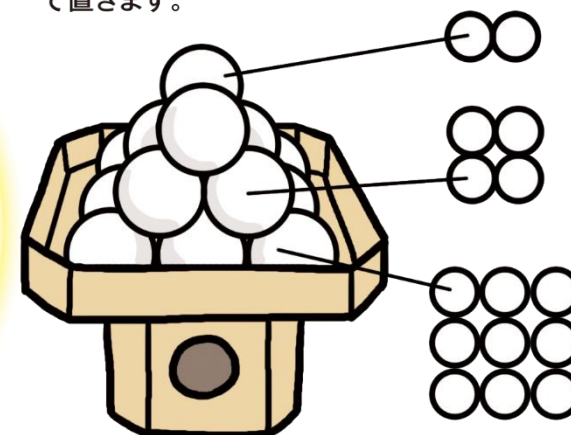
※グリーンピースの代わりにゆでたむぎ枝豆やサヤインゲンも良いです。



今年の十五夜は9月24日です。

月見団子の数

十五夜にかけて、15個にすることが多いようです。「三方」という台の上に重ねて置きます。



三段に重ねるときの例

月見団子の始まり

秋の収穫に感謝し、お米を粉にして団子を作り、1年の中で最も明るく美しいといわれる「中秋の名月」にお供えしたのが月見団子の始まりです。この月が別名「いも名月」ともいわれることから、さといもに似せた形の団子を作る地域もあります。

団子といっしょにいもや秋のくだもの、お神酒をお供えし、すすきを飾ります。すすきは、たわわに実った稲穂に見立てています。